الموسوعة
الرياضية الميسرة
ـ ١١ ـ

المُصـــارعــة

إعداد
د. إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي

دار الكتاب المصري
القاهرة

دار الكتاب اللبناني
بيروت

رقم الإيداع :

I.S.B.N

دار الكتاب المصري
٣٣ سارع قصر النيل تليفون : ٣٩٢٢١٦٨ /٣٩٣٤٣٠١/٣٩٢٤٦١٤
القاهرة ص.ب ١٥٦ عتبة الرمز البريدي ١١٥١١ برقياًكتا مصر ـ القاهرة
فاكسيملي ٣٩٢٤٦٥٧(٢٠٢)
Cairo , Att: M. Hassan El-Zein ٣٩٢٤٦٥٦Fax:(202)

دار الكتاب اللبناني
شارع مدام كوري ـ تجاه فندق بريستول ـ بيروت
بيروت تليفون ٧٣٥٧٣٢ / ٧٤٥٧٣١ ص.ب ١١-٨٣٣٠
بيروت – لبنان . برقيا داكلبان – فاكسيملي ٣٥١٤٣٣(٩٦١١)
Fax:(9611) 351433 Birut , Att: M. Hassan El-Zein

طبعة مزيدة ومنقحة

الطبعة الثالثة

١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨م

Third Edition

A.D.2008JH1429

Web Site: www.daralkitabalmasri.com

E-mail: info@daralkitabalmasri.com

تاريخ لعبة المصارعة

المصارعة فن جميل من فنون الدفاع عن النفس ، ولذلك نجد أن جذورها تَضْرِب في عُمْقِ التاريخ .

ولذلك نجد أن مصر هي أول مكان في العالم شهد بداية المصارعة ، فهي مهد المصارعة الحرة دون منازع ، ولذلك نجد أن هناك نقوشاً بارزة في مقبرة "بتـــاح حب" بسَقَّارة التي يرجع تاريخها إلى عام ٢٥٠٠ قبل الميلاد ، وكذلك نقوش كثير من المعابد منها معبد رمسيس بمنطقة "هابو" بالأقصر "١٣٠٠ق.م"، ونقــوش مقبرة الأمير أمنمحتب حاكم المقاطعة السادسة عشر عام ١٨٥٠ ق.م والتي توجد في مبنى حسن الشروق بالمنيا ، كل ذلك وغيرها من النقوش تؤكد مدى حــب المصريين لهذه اللعبة وشغفهم بها وشعبية اللعبة بينهم .

وهذه اللعبة أيضاً وُجِدَّتْ في العراق القديمة ، فالعراق هي مهد المصارعة الإغريقية اليونانية والرومانية ، فلقد مارسها قبائل السومريين منذ مـــا يقــرب مــن خمسة آلاف سنة أيضاً ، وتدل الآثار التي اكتشفت في العراق على ممارسة المصارعة الرومانية على نطاق واسع في هذه البلاد .

ولقد كانت المصارعة تمارس بأسلوب قريب جداً من أسلوب ممارستها الحالي ..

فالنقوش التي وجدت في مصر تؤكد أن المباراة كانت بين المصارعين ومعهما أحد الحكام مما يعد دليلاً جوهرياً على وجود مسابقات وجولات للمصارعة كما أن الأمراء ــ كما تدل النقوش ــ كانوا يشرفون على الملاعب الرياضية دليلاً على اهتمام الدولة بالرياضة .

ولقد عرفت مصر الفرعونية النشاط الدولي في رياضة المصارعة حيث أبرزت النقوش وجود لاعبين "مصارعين" مصريين ضد مصارعين أجانـــب فـــي وجــود الحكام .

ولقد عرف العرب في تاريخهم الطويل رياضة المصارعة بين أنواع الرياضة الأخرى ، فلقد رُوِيَّ في سن أبى داود عن محمد بن على بن ركانة ، أن ركانة هــذه صارع النبي ﷺ في مكة المكرمة ، وصرعه النبي ثم أسلم ركانة بعدها وكان من أشد الناس وأقواهم .

ولقد عرف اليونانيون القدماء رياضة المصارعة ، حيث ضمت المصارعة إلى برنامج الدورات الأوليمبية القديمة ، بل وكانت أول لعبـــة رياضـــية تــضم عــام ٧٠٢ق.م بعد ألعاب القوى .

كما أن أعظم مصارع في الألعاب الأوليمبية هو "ميلو" بطل كورتونا الذي فاز بالبطولة في ست دورات أوليمبية ، على التوالي، عام ٤٠٠ق.م . ولم يذق مـــرارة الهزيمة ، فلقد روى أن "ميلو" كان يأكل بقرة كاملة في وجبة واحدة ، وكان خارق القوة لدرجة مكنته من حمل البقرة والثور أيضاً .

وعرفت أوربا المصارعة في العصور الوسطى ، فلقد كانت تعقد المباريات في المصارعة بين لاعبي فرنسا وإنجلترا ، وكان يحضرها ملوك فرنسا وإنجلترا ، فلقد كان أغلبهم يحب هذه الرياضة ويعشقها ويمارسها .

وفى العصر الحديث ضُمْتَ المصارعة إلى برنامج الدورات الأوليمبية الحديثة منذ بدايتها ، ولها عدة طرق وأوزان ، سنعرفها ، ولكن لا بد أن نعـرف أنــه قــد خصص للمصارعة الحرة والرومانية ٢٠ ميدالية ذهبية وبالطبع مثلهم فضية وأخرى برونزية .

وهكذا كانت جذور رياضة المصارعة ممتدة عبر التاريخ الطويل، ولم تنقطع عن الممارسة لأنها من أهم وأفضل وسائل الدفاع عن النفس .

وكلمة المصارعة يطلق عليها عالمياً اسم "كاتش إذ كاتش" وهى ما معنى "امسك حيث طاب لك المسك"...

وظلت تتأرجح المصارعة في الأوزان حتى استقرت أوزان تلك اللعبة في دورة لندن الأوليمبية عام ١٩٦٨.

والمصارعة مسابقات خاصة بالرجال فقط ، فلا تمارس إلا بين رجل ورجل ، ولذلك ، فهي من منافسات وبطولات الرجال القوية . ولا توجد فرق في المصارعة ، وإنما بطولاتها فردية ، وأن كان يوجد في المصارعة للمحترفين مباريات للاعبين ضد لاعبين آخرين .

حلبات المصارعة

قديماً وحديثاً

كانت المصارعة تجرى قديماً داخل السيرك ، وكانت تجتذب جمهوراً كبيراً . وكانت المصارعات التي تجرى داخل الحلبات مصارعات دموية بين الوحوش المفترسة أو بين المصارعين أو بين المصارعين والحيوانات ، وكانت تنتهي في معظم الحالات بالموت ، وخصوصاً تلك المصارعة بين المحكوم عليهم بـــالموت مع الحيوانات المختلفة داخل حلبة الصراع .

ولذلك كانت أغلب المصارعات التي تُجرى ، حتى بين الإنسان وبين المصارعين بعضهم البعض ، كانت تلك التي تُجرى بين المجرمين المحكوم علـــيهم بالإعــدام والعبيد الهاربين والرجال المفلسين ، ولكن ، فى أحوال قليلة ، كانت تجرى المصارعة بين المصارعين المتطوعين ، وهم ما نطلق عليهم حالياً المحترفين .

وكان المصارعون الرومان يرتدون خوذة ويحملون درعاً، فكانوا يتصارعون وهم يلبسون دروعاً مستديرة وخناجر ، وكانت العادة تقــضى بـــأن يقتـــل الغالـــب المغلوب ، ولذلك كان المتصارعون يُحَيُّون الإمبراطور بالعبارة التالية : "تحية إلى قيصر إن الذين سيموتون يحيونك" .

لذلك كانت هناك حالات يتم فيها العفو على حلبة المصارعة عندما يبرز المغلوب شجاعة أثناء المصارعة ويطلب الجمهور له العفو فيرفع الإمبراطور إبهامه عالياً ، وذلك للتعبير عن قبوله العفو عن المصارع المَغْلُوب .

وكانت هناك حلبات للمصارعة مشهورة منها :

ــ حلبة نيم : وهى نوع من حلبات المصارعة على شكل بيضاوي طوله ١٣٣ متراً وعرضه ١٠١ متراً ، وقد بُنيت قبل الميلاد بمائه عام ، وتتكون هذه الحلبات من صفين من الفتحات المعقودة الواحد منها فوق الأخرى ، ويفصل بينهما ركيزة ، وكان بها ٢٥ صفاً من المدرجات .

ــ حلبات لوتيس : في باريس ، وكانت تستخدم لمصارعات السيرك والمصارعة الحرة وكانت بها مدرجات هائلة .

ــ حلبات آرل : وتتكون من مجموعة من الحلبات على شكل بيضاوي أبعاد كل حلبة ١٣٦متراً طولاً وعرضاً ١١٢مدرجاً .

وهناك حلبات قديمة منها :

ــ حلبات سانت ..   ــ وحلبة الشمس الذهبية وغيرها ...

وأغلبها في روما باريس ،............... وتمثل آثار اليوم .

مكان المصارعة

تجرى المصارعة الرومانية ، في حلبة خاصة ، وعلى سجادة خاصة .

طرق الفوز في المصارعة الرومانية :

١ــ الفوز النهائي : المصارع الفائز هو الذي يتمكن من جعل كتفي خصمه يلامسان الأرض تماماً ، ويعتبر فائزاً بالمباراة .

٢ــ الفوز بالنقط : وفيه تحتسب نصف نقطة لكل مصارع إذا استطاع أن يطرح خصمه أرضاً ، وثلاث نقاط إذا استطاع أن يضع خصمه في وضع خطر لا يستطيع الإفلات منه إلا بعد صراع عنيف .

ويفوز بعد نهاية المباراة أكثر اللاعبين استحواذا على النقاط ما لم يستطيع أحدهما الفوز النهائي وإنهاء المباراة بتلامس كتفي الخصم تماماً على الأرض .

أهمية المصارعة الرومانية

هي لعبة تعتمد على قوة الأطراف ومدى تحكم اللاعب في عضلات الساقين وعضلات وسط الجسم . ويُستَحب لعب المصارعة بعد هــضم الطعــام وأخــذ بعض الراحة لاسترخاء العضلات .

المصارعة الرومانية

هي عبارة عن مصارعة بين اثنين ، تشمل حركات إجبارية "ولذا فهي ليست حرة" . الهدف منها طرح الخصم أرضاً مع ملامسة ظهره للأرض باســتخدام الذراعين فقط "أي أن الساقين والقدمين لا تتدخل في تحقيق هذا الهدف"..

ومدة مباراة المصارعة الرومانية عشرون دقيقة مُقسمة كالآتي :

١ــ في الدقائق الست الأولى ...

يجرى النزاع والصراع وقوفاً ، وإذا ظل الخصمان متعادلين حتى نهاية هذه الفترة الزمنية يقوم الحكم بإجراء القرعة بينهما لتحديد مــن يكــون مــن اللاعبين البادئ بالمصارعة على الأرض .

٢ــ أما إذا حدث وتغلب أحد الخصمين على الآخر :

كان للفائز الحق في البدء بالمصارعة على الأرض .

٣ــ ويبدأ النزال على الأرض بين الخصمين:

لمدة ثلاث دقائق ، ثم يتبادل الخصمان الوضع المعروف باسم "الوضع الإغريقي"...

وفيه يركع المصارع أرضاً بحيث تلامس ركبتاه ويداه الأرض ، في حين يظل الخصم واقفاً ، وهكذا تجرى المصارعة في الدقائق الثلاث.

٤ــ أما في الدقائق الأخيرة ...

فإن المصارعة بين الخصمين تجرى في وضع الوقوف.

تاريخ
المصارعة الحرة

حركات المصارعة الحرة حركات غريزية ، نشأت مع الإنسان ذاته منذ وجد على الأرض ، وتعلمها الإنسان بفطرته ليدافع بها عن نفسه ضد الحيـــوان أو ضد أخيه الإنسان ..

وقد استمرت هذه الحركات كسلاح للدفاع عن النفس حتى تم اختراع الأجهزة الدفاعية .

ولكن ما أدخل في المصارعة من أحكام وقوانين جعلها رياضة أقل شراسة مما سبق ، وأقيمت لها مباريات محلية ودولية بالقوانين التي تمت ، والتي تُركز علـــى استبعاد الحركات الضارة أو التي يمكن أن تؤدى إلى وفاة اللاعب المنافس ، مثل :

- الخنق ، والسند ..
- والضرب بالكوع ..
- واللكم ..
- وكتم النفس ..
- أو الضغط على الحنجرة أو الضرب في المناطق الحساسة أسفل الحزام وغيرها من الحركات التي يمكن أن تسبب خطورة على الحياة.

المصارعة الحرة

وهى مصارعة أكثر بساطة من أي نوع آخر . ويسمح فيها بجميع أنواع استخدام الأيدي والقدمين . وجميع أنواع المسكات .
ولكن يشترط عدم استخدام الضربات الخطرة مثل "الضرب بقبضة اليد ، الخنق ، ووضع الأصابع في عيني الخصم ..الخ من الأخطار".
وفيما عدا ذلك فجميع الحركات والقواعد الأخرى تشبه حركة وقواعد المصارعة الرومانية :

ــ فمدة المباراة عشرون دقيقة مثل المصارعة الرومانية ما لم يستطع أحد المتصارعين لمس كتفي زميله أو خصمه تماماً للأرض فعندها تنته المباراة بـــإعلان فوز هذا اللاعب .

ــ أما في حالة عدم استطاعة أحد اللاعبين تحقيق الفوز النهائي ، فإن اللعب يتم لمدة عشرين دقيقة كاملة ، وتُحْتَسَّب النقاط على كل حركة ســليمة لكــل مــن اللاعبين ، سواء نجحت في إبعاد حركة مؤثرة أو في توجيه مسكة مؤثرة أو سقوط للخصم ..

ــ وفى نهاية المباراة :
يعلن الحكم فوز أكثر اللاعبين استحواذا على نقاط المباراة من واقع مصارعته الجيدة طوال المباراة .

طرق الفوز
في المصارعة الحرة

هناك عدة طرق مختلفة يمكن أن يحقق بها اللاعب في مصارعة المحترفين الفوز على خصمه وهى :

ـ لمس الأكتاف ، فيمكن أن بفوز اللاعب على خصمه بلمس الأكتاف للأرض بعد قيام الحكم بالعد ثلاث عدات دون أن يتمكن اللاعب من رفع كتفيه من على الأرض .

ـ التسليم ، ويمكن أن يفوز اللاعب على خصمه بالتسليم لأي سبب من الأسباب .

ـ ويمكن أن يخسر لاعب المباراة لعدم سماعه لنداء الحكم برغم قيام الحكم بالعد أربع مرات ، أو لكثرة أخطائه عند قيامه بأداء حركات ممنوعة ضد خصمه ، وإنذار الحكم له ، وقيامه بالعد حتى أربعة ، فإنه يعد مهزوماً إذا لم يترك خصمه .

ـ ويمكن أن يفوز اللاعب بالنقط ، وهو أمر يترك تقديره للقضاة خارج الحلقة ، والحكم الذي يدير المباراة . وتحتسب هذه النقاط لصالح اللاعب أو ضده ، طبقاً لحركات نص عليها القانون . وتكون المحصلة الأخيرة للنقط متروكة للحكم والقضاة الذين يقومون بطرح ما عليه من النقاط التي له ، فإذا كان حاصل ما له أكبر مما عليه حكم له بالفوز بالنقط .

ـ كما يمكن أن يفوز لاعب على خصمه بخروج الخصم من الحلقة وعدم دخوله لاستئناف المباراة بعد عد الحكم حتى عشرة .

المصارعة الحُرة

رياضة العنف والقوة والجماهيرية

أصبحت اليوم المصارعة الحرة للمحترفين رياضة تجتذب آلاف المشاهدين ، نتيجة العنف والقوة والجماهيرية ، فَبُنِيَّتْ لممارستها أكبر الحلبات التي تمارس فيها المصارعة .

وتعتبر حلبة "تمبا" بالمركز الدولي بولاية فلوريدا الأمريكية من أكبر وأشهر حلبات المصارعة الحرة في العالم ، والتي تسع أكثر من سبعين ألف متفرج ، وتكتظ بالمشاهدين ليشاهدوا مباريات الإثارة والندية وروح الانتقام والمشاحنات .

والمصارعة الحرة ، للمحترفين ، تستخدم كل الوسائل المتاحة للفوز بالمباراة ، فتستخدم كل الوسائل من ضرب بالأيدي وبالأحذية ومن الممكن استخدام الأشياء الصلبة في حدود المتاح للفتك بالخصوم ، وكل ذلك من أجل تثبيت كتفي الخصم على الأرض للفوز بالمباراة والحصول على حزام المصارعة N.W.A .

وهناك مصارعات الزوجي ، أي لاعبين يكونان فريقا ضد لاعبين آخرين ، وهذه المباريات في مصارعة المحترفين تجتذب الناس .

ولكن يشترط ألا يكون على الحلبة سوى لاعب ضد لاعب ، وإذا أراد لاعب أن يستبدل زميله فلا بد أن يلمسه قبل الدخول إلى الحلبة ، وإذا استطاع لاعب أن يلمس كتف خصمه "أو أحد خصومه" فإنه وزميله يفوزان بالمباراة . وبالطبع ، فإن مسابقات المصارعين المحترفين بها أشياء تضج بالضحك ، نظراً للحركات التي يؤديها المصارعون أثناء المصارعة التي تصل أحياناً ، بل غالباً ، إلى حد العنف الدموي.

متطلبات ممارسة
رياضة المصارعة

تتطلب ممارسة المصارعة الحرة ، للمحترفين وللهواة ، أن يتوافر للاعب أقصى قدر ممكن من الأنواع المختلفة من اللياقة البدنية والذهنية والفنيــة ، أي التكامل الجسماني والعضلي والتناسق الكامل بين العضلات والأعصاب ، حتى تكون هناك سرعة تلبية للإشارات الصادرة من المخ بتحرك عضو معين بطريقــة معينة لمواجهة حركة معينة ، مع توقع ما يليها من ردود أفعال يمكن أن تحدث من الخصم .

أما اللياقة الفنية ، فهي الحركات التي يؤديها اللاعب مع خصمه بهدف التغلب عليه ، والتي تعتمد على كيفية التأثير على المفاصل ومعرفة مَوَاطِــــن الضعف في الخصــــم أثناء الاشتباك معه ،

وكيفية إخلال توازنه مع الاستفادة من حركات الخصم لصالحه ومعرفة كيفية شل حركات الخصم بالطرق المختلفة ، وتوجيه مختلف أنواع الــضربات المعجــزة سواء للأطراف العليا أو السفلى ، أي الذراعين والرجلين والرأس أحياناً ، أو الضرب بسيف اليد أو الركبة أو مشط الرجل .

ولذلك ، فإن اللياقة البدنية واللياقة الذهنية والفنية عوامل متكاملة يتوقف عليها جودة المصارع ، فالحركات الفنية بمفردها لا تكفــى للتغلــب علــى الخــصم ، والمعادلة الصحيحة في المصارعة هي لياقة بدنية ولياقة ذهنية وفنية (تساوى=) لاعب مصارعة متميز.

وتتوقف جودة هذا المصارع على مقدار هذه اللياقات ومدى تكاملها معاً.

مسابقات
المصارعة الأوليمبية

تعتمد مسابقات المصارعة عموماً على التصارع بين لاعبين متماثلي الظروف ، والتماثل يكون بين لاعبين أكفاء ، ويكون ذلك عن طريــق الــوزن المتقــارب ، فالمصارعين المتقاربي الوزن تتميز منافستهم بالحيوية والندية والقوة ، ومن بين مسابقات المصارعة الأوليمبية :

ـ المصارعة الرومانية : وتتم في أوزان : ٥٤ كيلو جرام ، ٥٨ كيلو جرام ، ٦٣ كيلو جرام ، ٦٩ كيلو جرام ، ٧٦ كيلو جرام ، ٨٥ كيلــو جــرام ، ٩٧ كيلو جرام ، ١٣٠ كيلو جرام.

ـ المصارعة الحرة : وتتم في أوزان : ٥٤ كيلو جرام ، ٥٨ كيلو جرام ، ٦٣ كيلو جرام ، ٦٩ كيلو جرام ، ٧٦ كيلو جرام ، ٨٥ كيلو جرام ، ٩٧ كيلــو جرام ، ١٣٠ كيلو جرام.

أسئلة في الكتاب

ــ ما هي معلوماتك عن تاريخ رياضة المصارعة ؟

ــ ما هي مواصفات حلبات المصارعة ؟

ــ ماذا تعرف عن المصارعة اليونانية الرومانية ؟

ــ من هم أول من مارسوا رياضة المصارعة ؟

ــ متى دخلت المصارعة النطاق الأوليمبي ؟

ــ تحدث عن رياضة "المصارعة الحرة" .

ــ ما هو نظام الفوز في المصارعة ؟

ــ ما الفرق بين المصارعة والملاكمة والكاراتيه ؟

ــ أذكر أهم المتصارعين الذين تحبهم .

ــ من هو بطل العالم حالياً في رياضة المصارعة الحرة ؟

محتويات الكتاب

الكتاب القادم ←——— كمال الأجسام